

BODY TRAINING STUDIO

Une séance de 20 minutes équivaut à 5 heures d'entraînement.
Ou quand 20 minutes d'électrostimulation des muscles en profondeur nous redessinent un corps de rêve. Celui-là même qui nous fait nous sentir bien dans notre tête.

Le fitness du futur commence aujourd'hui

Au centre de la pratique se trouve la machine Miha Bodytec qui nous vient tout droit d'Allemagne et qui représente l'évolution la plus récente du principe d'électrostimulation, utilisée depuis de nombreuses années par la médecine et les sportifs de haut niveau. Tout comme Daniel Camus, ex-footballeur professionnel, habitué de cette méthode lors de séances de rééducation ou de préparation physique. Aujourd'hui, ce spécialiste en coaching physique et mental en a fait son credo en ouvrant cinq centres spécialisés en la matière (Stockel, Wemmel, Centre-Ville, Brugmann, Waterloo) .

Si d'autres centres semblables voient le jour dans les environs, Daniel et son équipe se différencient par une pratique plus naturelle de la chose. Ici pas d'haltère, de gants de boxe ou d'autres éléments extérieurs perturbateurs, mais uniquement un travail centré sur son corps et le poids de celui-ci. Ce qui permet d'éviter les stress articulaires ou les blessures musculaires traditionnelles.

Après un profilage complet et une analyse de vos antécédents médicaux, votre coach planifie vos objectifs avec vous pour une action ultra ciblée.

Combinaison enfilée (fournie sur place) et capteurs branchés, les séances se pratiquent en duo avec un coach diplômé en EMS (Electro Myo Stimulation) qui va définir l'intensité des électrostimulations pour chaque zone traitée en fonction de vos capacités et des objectifs à atteindre. Le tout en vous indiquant des exercices simples à répéter, à la portée de tous. Pour un maximum d'effets en un temps record, chaque prestation est unique selon vos besoins. Des conseils en nutrition peuvent aussi être prodigués.

Les bénéfiques

- Amélioration de la puissance physique (de 30 % à 70 % selon les niveaux)
- Tous les grands groupes musculaires sont sollicités en même temps.
- Aucun risque de blessure musculaire ou articulaire.
- Les fibres profondes sont atteintes grâce à l'EMS.
- Amincissement rapide de la silhouette et perte de poids.
- Redressement de sa posture de manière fondamentale.
- Amélioration du métabolisme de base.
- Gain de temps.

La formule fait mouche, l'agenda se remplit à la vitesse de l'éclair, de nouveaux centres verront le jour très prochainement.

Première séance d'essai gratuite, 35€/la séance, 300€/10 séances. Une à deux séances par semaine.

Ouvert du lundi au dimanche de 7 h à 22 h sur réservation.

De 16 à 77 ans, du niveau 0 au niveau sportif le plus haut.

Selon l'handicap, convient également pour les personnes à mobilité réduite.

-

NOUVEAUX STUDIOS

Body Training Studio WATERLOO
Chaussée de Bruxelles 128 , 1410 Waterloo

Body Training Studio QUARTIER EUROPÉEN
Rue Belliard 178, 1000 Bruxelles

Studio Brugmann: Place Georges Brugmann 7, Bruxelles 1050

Studio Stockel: Rue Longue 122, Bruxelles 1150

Studio Wemmel: Chaussée de Bruxelles 12, Wemmel 1780

Studio Bruxelles-Ville: Avenue de Stalingrad 64, Bruxelles 1000

+32 478 79 79 79 / info@bodytrainingstudio.be

www.bodytrainingstudio.be